Sauvons des vies!

Massage cardiaque, bouche-à-bouche, appel des secours et défibrillateur: la chaîne de la vie!

La Ville de Mons a offert des défibrillateurs à ses clubs sportifs. Disposer du matériel, c'est bien. Savoir comment et quand l'utiliser, c'est mieux! En attendant que d'autres communes suivent l'exemple montois, Franky Stoquart, gardien de l'USGTH et infirmier urgentiste, et Michel Harmegnies, formateur ambulancier et membre du TriGT (triathlon), nous montrent la marche à suivre pour, peut-être, sauver une vie...

Personne ne souhaite se retrouver dans cette situation. Mais il est évident que les arrêts cardiaques se multiplient sur les terrains de sport. Alors, au lieu de nous contenter de saluer l'acquisition de défibrillateurs par la Ville de Mons, pour ses clubs, nous espérons que d'autres communes de la région feront de même. Et, pour les formations qui ont la chance de disposer de ce matériel, encore faut-il savoir l'utiliser à bon escient. C'est pourquoi nous avons demandé à deux spécialistes de nous éclairer sur les gestes à porter à une personne présentant les symptômes d'un malaise ou d'un arrêt cardiaque. Avant même d'utiliser l'appareil, il y a une série de gestes à poser. "*C'est ce qu'on appelle la chaîne de la vie*", assure Michel. "*La première chose à faire, quand quelqu'un s'écroule sur un terrain, c'est de vérifier s'il respire encore. Si ce n'est pas le cas ou si la respiration est agonique, il faut entamer une réanimation cardio-pulmonaire.*" Attention, dans le même temps, il faut impérativement que quelqu'un d'autre compose le 112 pour prévenir les secours. "*Cette personne doit aussi confirmer à d'autres qu'elle a bien effectué cette démarche, pour éviter toute mésentente*", insistent les deux compères.

Toujours pendant ce temps-là, une autre personne doit aller chercher le défibrillateur. "*Et nous conseillons au club de placer l'appareil à un endroit accessible. L'idéal serait même d'indiquer l'endroit où il se trouve à l'aide d'un autocollant par exemple.*"

Mais, en cas d'arrêt cardiaque, il n'y a pas une seule seconde à perdre. Pendant qu'une ou deux personnes s'occupent du défibrillateur et des secours, une autre doit prendre ses responsabilités. Si les signes vitaux ont disparu, il faut immédiatement commencer le massage cardiaque. Franky Stoquart va droit au but pour détailler la manœuvre. "*Il faut placer les mains en plein centre du thorax et garder les bras tendus. Ensuite, donnez 30 impulsions en enfonçant d'environ 5 centimètres. Le tout en 18 secondes pour obtenir un rythme de 110 battements par minute. Le but de cette pratique est de simuler les battements du cœur. Après ces 30 impulsions, il faut pratiquer du bouche-à-bouche à deux reprises. Pour qu'il soit efficace, il faut maintenir la tête vers l'arrière, pour bien dégager les voies respiratoires. Répétez ensuite ces gestes. Il s'agit du plus important!*"

Une fois que le défibrillateur arrive auprès de la personne chargée de ranimer la victime, utilisez-le, si nécessaire, en alternance avec les massages cardiaques. Il faut alors tenir la cadence jusqu'à l'arrivée des secours... «

CHRISTOPHE CAULIER

Franky Stoquart et Michel Harmegnies ont détaillé la marche à suivre en cas d'arrêt cardiaque sur un terrain de foot. ERIC GHISLAIN

MASSAGE CARDIAQUE: 30 PRESSIONS EN 18 SECONDES AU CENTRE DU THORAX

Comment utiliser le matériel mis à disposition des clubs

Défibrillateurs: mode d'emploi

Les défibrillateurs mis à la disposition des clubs sont d'une simplicité d'utilisation enfantine.

Encore faut-il savoir comment on s'en sert, histoire d'éviter de paniquer à l'instant T. Franky et Michel nous expliquent la marche à suivre. "*Une fois que le boîtier est ouvert, appuyez sur le bouton "On", toujours bien visible. Puis, il faut placer les deux patchs aux bons endroits, sur le torse nu de la victime. Un sur le muscle pectoral droit et l'autre sous l'aisselle gauche. Laissez ensuite la machine analyser le rythme cardiaque de la victime. Pendant ces quelques secondes, écartez-vous un peu. Celle-ci parlera et vous dira si vous devez donner une impulsion électrique ou pas. Si oui, il vous suffira d'appuyer sur le bouton prévu à cet effet, lui aussi bien visible. Le défibrillateur reprendra ces paramètres toutes les deux minutes et vous indiquera s'il faut ou pas rendre une impulsion électrique.*" Bien sûr, l'utilisation de l'appareil est primordiale. Mais celle-ci doit être combinée au massage cardiaque pour être pleinement efficace. "*Il ne faut donc pas oublier de poursuivre les massages cardiaques et le bouche-à-bouche entre chaque défibrillation, jusqu'à l'arrivée des secours. C'est l'addition de ces manœuvres qui sauvera peut-être la vie de la personne victime d'un arrêt cardiaque.*" «

C.CA.

Trois ou quatre boutons pour un défibrillateur automatique. SP

IMPÉRATIF!

Formation

La combinaison du massage, de l'appel rapide des secours et l'utilisation du défibrillateur augmente clairement les chances de survie. Mais un autre facteur décuple cette probabilité: "*La formation*", insiste Michel. Hélas, rien n'est prévu pour les clubs de sports. "*Pourquoi ne pas compter sur l'école pour former les jeunes?*" Une autre solution pourrait venir des différentes fédérations sportives. Et si l'Union Belge montrait l'exemple en misant sur ses comités provinciaux pour former des entraîneurs ou des délégués? «

Que faire en cas de...

De nombreux accidents peuvent survenir sur un terrain de foot ou sur un parquet. Michel Harmegnies et Franky Stoquart dressent un petit inventaire des comportements à adopter en fonction des blessures et maux des sportifs. Alors qu'il joue au foot depuis 20 ans, le gardien de l'USGTH n'a que très rarement été confrontés à de graves blessures.

> **Commotion cérébrale.** "Un choc sur la tête, ça peut arriver. Suite à un contact entre deux joueurs ou avec les poings du gardien! Si l'état du joueur ne s'aggrave pas, il faut laisser la victime au calme tout en surveillant le sujet. Si on constate des vomissements, une photophobie (mal au crâne à cause de la lumière) ou une altération de la conscience, il faut aller consulter un médecin. Attention, ces symptômes peuvent apparaître, même plusieurs heures après le choc. De toute façon, il faut éviter de donner à boire ou à manger."

Ne pas donner à boire! N

> **Hémorragie.** "Il faut surtout bien compresser la plaie pour éviter que trop de sang ne s'écoule. Si le sang s'écoule par le nez, utilisez de la ouate hémostatique. S'il s'agit d'une entaille, il faut essayer de désinfecter la plaie."

> **Cervicales touchées.** En cas de douleur cervicale, les secours appliqueront à coup sûr une minerve. "En attendant, il faut surtout immobiliser la victime et sa tête en particulier. Il ne faut pas essayer de remettre la tête en place, sous peine de causer de plus gros dommages encore."

Entorse: de la glace! NEWS

> **Entorse.** "Poser de la glace dès que possible et enlever la chaussure pour que l'œdème ne se comprime pas. Il faut aussi immobiliser la cheville."

> **Luxation.** "On peut donner un anti-douleur mais il ne faut pas remettre l'épaule ou le membre luxé en place. On pourrait endommager des nerfs ou des ligaments."

Désinfecter la plaie! NEWS

> **Fracture.** "S'il s'agit d'une fracture ouverte, le sang ne devrait pas couler beaucoup. à part attendre les secours, on ne sait pas faire grand-chose, si ce n'est immobiliser le membre, rester calme et rassurer la victime. Il faut aussi éviter de trop donner à boire.

> **Coup dans les testicules.** "Le fait d'uriner ne sert pas à grand-chose, si ce n'est à soulager un peu. Enfin, si ça gonfle ou que d'autres symptômes inquiétants apparaissent, il faut consulter un professionnel."

Fracture: rassurez la victime! N

> **Blessure musculaire.** "Poser de la glace sur le muscle."

> **Déchirure ligamentaire.** "Il ne faut pas essayer de forcer. Certains joueurs essaient de continuer à jouer un peu. Il faut faire preuve de bon sens. Sinon, ne tentez surtout pas de remettre l'articulation en place. Vous risquez de faire bien plus de dégâts."

> **Nausées, vomissements.** "Le joueur a peut-être exagéré la veille", rigolent nos interlocuteurs. "Enfin, ces symptômes peuvent être consécutifs au coup reçu ou à une intoxication alimentaire. Dans tous les cas, il faut éviter de donner à boire ou à manger."

> **Couvrir le blessé.** "Dans de nombreux cas, la victime est en état de choc et a souvent froid. Il faut donc penser à lui fournir une couverture."